



## NUGGETS DE BRÓCOLI Y QUESO

### Ingredientes

- 1 brócoli sin tallo
- harina de avena
- 150 gr de mozzarella rallada
- 1 huevo batido
- Sal marina
- Pimienta negra molida
- Ajo granulado
- Orégano o albahaca seca

### Preparación

**1º.** Lavar y separar en flores el brócoli. Hervir durante 5-8 minutos. Escurrir y dejar que baje la temperatura.

**2º.** Procesar las flores del brócoli o machacarlas con un tenedor).

**3º.** Mezclar en un bol el brócoli triturado, sal, pimienta, el ajo granulado, el huevo, la mozzarella rallada, la harina de avena y los condimentos elegidos. Nos debe quedar una masa que podamos manipular.

**4º.** Con la ayuda de una cuchara, tomar un poco de la mezcla con las manos y darle la forma deseada al nugget. Repetir el procedimiento hasta terminar con la mezcla.

**5º.** Colocar los nuggets en un molde antiadherente o sobre papel vegetal previamente aceitado. Llevar al horno a temperatura de aproximadamente unos 180°C durante 15 o 20 minutos o hasta que estén dorados. Sacar del horno y servir.

[HTTPS://WWW.RECETAS-RAPIDAS.COM/](https://www.recetas-rapidas.com/)